

Hilfedatei

Daniel Friedrich und Katja Kaiser

12. August 2012

SportControl



Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines	3
2	Funktionen	4
3	Tastenkombinationen	5

1 Allgemeines

Das Programm SportControll wurde entwickelt von Daniel Friedrich und Katja Kaiser. Es ist ein kleines Programm zur Verwaltung von Sportlichen Aktivitäten. Wie wichtig ist Sport für die Gesundheit?

Knapp zwei Drittel aller Deutschen über 16 Jahren erachten Sport als wichtig für die Gesundheit. Das übrige Drittel dagegen meint, dass man auch ohne Sport gesund leben kann. Seit Anfang der 90er Jahre ist der Anteil der Menschen, die regelmäßig Sport treiben von 22 Die sportliche Betätigung ist für den Organismus nicht nur gesund sondern lebenswichtig

Verbesserung der Herz-Kreislauf-Kapazität Um sich der Anstrengung anzupassen, beginnt der Körper, mehr Muskeln zu bilden, vor allem bei der Herzmuskulatur. Das Herz stößt mehr Blut aus und muss im Ruhestand weniger schnell schlagen. Kontrolle des Körpergewichtes Außer dem Energieverbrauch (300 bis 400 Kilokalorien für eine Stunde intensiver Gymnastik) hat der Sport vor allem auch einen großen Einfluss auf den Grundumsatz (Energieverbrauch im Ruhezustand). Senkung des Cholesterinspiegels Regelmäßiger Sport senkt das schlechte Cholesterin (LDL-Cholesterin) und erhöht das gute Cholesterin (HDL-Cholesterin). Reduktion des Risikos der Zuckerkrankheit (Diabetes) Muskeln verbrauchen durch ihre Tätigkeit Energie, unter anderem in Form von Zucker. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel und parallel auch der Bedarf an Insulin (Hormon, das den Blutzucker senkt). Verhinderung von Knochenschwund Beim Sport werden die Knochen belastet. Dies zwingt sie, härter und dicker zu werden. Nach der Wachstumsphase bis ins junge Erwachsenenalter nimmt die Knochenmasse ab etwa 35 Jahren stetig ab. Vermeiden vorzeitigen Alterns Vergleicht man die verschiedenen, physiologischen Parameter (Herz-Kreislauf-Funktion, Körperzusammensetzung usw.) von 50-jährigen oder älteren sporttreibenden Menschen mit jenen Gleichaltriger ohne körperliche Bewegung, scheinen Sporttreibende oftmals 10 bis sogar 20 Jahre jünger.

2 Funktionen

Berechnung BMI Klick auf den Taschenrechner in der Toolbar, dann Werte Eintragen und auf BMI klicken.

Berechnung Grundumsatz

Klick auf den Taschenrechner in der Toolbar, dann Werte Eintragen und auf Grundumsatz klicken.

Berechnung Kalorienverbrauch pro Sportart

Klick auf den Taschenrechner in der Toolbar, dann Werte Eintragen und auf Kalorienverbrauch klicken.

Einfügen von Sportarten

Klick auf den Stift in der Toolbar, dann Reiter Sportarten und Neue Sportart und MET eintragen und auf Speichern klicken. Workout Tabelle sortieren Öffnen Sie die Workouttabelle durch klick auf das Blaue Männchen. Dann Doppelklick auf entsprechende Spalte.

Toolbar verschieben Klicken die auf die Toolbar und halten Sie die Taste gedrückt! Ziehen sie die Toolbar an den Linken Rand oder nach außen.

Hilfe Funktion Unter Menüleiste Hilfe oder Tastenkombination F11.

Über Fenster

Unter Menüleiste Hilfe

Tastenkombinationen für wichtige Funktionen Siehe entsprechende Funktion.

Workout Einträge aus Datenbank laden Starten Sie die WorkoutTabelle neu.

Einträge Speichern

Einträge Löschen

Neue Sportarten Unter Menüleiste Hilfe oder Tastenkombination F11.

Profil Einstellungen ändern Unter Menüleiste Profil Einstellungen oder Tastenkombination F11.

3 Tastenkombinationen

4 Erweiterungen